

Regulamin korzystania z sauny

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkownika.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
5. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
7. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
8. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
9. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
12. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
13. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła
14. Na terenie sauny zabrania się:
 - o wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - o wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - o wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - o wnoszenia napojów alkoholowych,
 - o palenia tytoniu,
 - o niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
15. Po pobycie w saunie kategorięcznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
16. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - o bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - o osobom z chorobami krążenia,
 - o osobom chorującym na cukrzycę,
 - o osobom nietrzeźwym,
 - o kobietom ciężarnym,
 - o kobietom w czasie menstruacji.
17. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
18. Właściciel Sauny nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.